FR

Tapis de course 2 en 1 avec plateforme vibrante

NX-1106-675

© 01/2014 - DS//DG//MD - GS
Importé par : PEARL.GmbH / PEARL-Straße 1-3 / D-79426 Buggingen,
Allemagne

Table des matières

Votre nouveau tapis de course avec plateforme vibrante **4**
Contenu 4
Caractéristiques techniques 4

Consignes préalables **5**
Sécurité 5
Restrictions d'utilisation 6
Instructions d'entraînement 6
Notes sur les appareils à alimentation électrique 7
Traitement des déchets 7

Déclaration de conformité **8**

Description du produit **9**

Assemblage **10**

Utilisation de la plateforme vibrante **12**
Allumer/Éteindre 12
Régler la vitesse manuellement 12

Postures **13**
Debout 13
Posture du cavalier 13
Pointe des pieds 13
Départ accroupi 13

Utilisation comme tapis de course **14**
Ajuster le tapis de course 14

Stockage après utilisation **15**

VOTRE NOUVEAU TAPIS DE COUSE AVEC PLATEFORME VIBRANTE

Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions pour le choix de cet appareil de fitness original, qui allie les qualités d'un tapis de course et d'une plateforme vibrante. Retrouvez une excellente forme physique grâce à des exercices simples, confortables et efficaces !
Afin d'utiliser au mieux votre nouveau produit, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et respecter les consignes et astuces suivantes.

Contenu
- Tapis de course 2 en 1
- Matériel de montage
- Câble d'alimentation
- Mode d'emploi

Caractéristiques techniques
Tension : 230 V, 50 Hz
Puissance : 300 W
Charge maximale : 100 kg
Dimensions : 122 × 70 × 60 cm
Poids : 38 kg

CONSIGNES PRÉALABLES

Sécurité

- Ce mode d'emploi vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement du produit. Conservez-le afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.
- Pour connaître les conditions de garantie, veuillez contacter votre revendeur. Veuillez également tenir compte des conditions générales de vente !
- Veillez à utiliser le produit uniquement comme indiqué dans la notice. Une mauvaise utilisation peut endommager le produit ou son environnement.
- Veillez à utiliser le produit uniquement comme indiqué dans la notice. Une mauvaise utilisation peut endommager le produit ou son environnement.
- Le démontage ou la modification du produit affecte sa sécurité. Attention, risque de blessure !
- Ne démontez pas l'appareil, sous peine de perdre toute garantie. Ne tentez jamais de réparer vous-même le produit !
- Manipulez le produit avec précaution. Un coup, un choc, ou une chute, même de faible hauteur, peut l'endommager.
- N'exposez pas le produit à l'humidité ni à une chaleur extrême.
- Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau ni dans aucun autre liquide.
- Avant utilisation, assurez-vous que chaque élément est correctement assemblé et qu'il y a assez de place autour du tapis de course.
- Vérifiez l'appareil et tous les éléments tous les deux moins environ dans le cas d'une utilisation normale.
- Conservez l'appareil hors de la portée des enfants.
- Surveillez les enfants pour vous assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou des personnes dénuées d'expérience ou de connaissance, sauf si elles ont pu bénéficier, par l'intermédiaire d'une personne responsable de leur sécurité, d'une surveillance ou d'instructions préalables concernant l'utilisation de l'appareil.
- Si le câble d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son service après-vente ou des personnes de qualification similaire afin d'éviter tout danger. N'utilisez pas l'appareil tant que la réparation n'a pas été effectuée.
- Aucune garantie ne pourra être appliquée en cas de mauvaise utilisation.

- Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dégâts matériels ou dommages (physiques ou moraux) dus à une mauvaise utilisation et/ou au non-respect des consignes de sécurité.
- Sous réserve de modification et d'erreur !

Restrictions d'utilisation :
Si vous êtes concerné par au moins un des cas médicaux suivants, consultez absolument un médecin avant d'utiliser cet appareil de fitness :

- Ostéoporose
- Maladie du cœur
- Affection des articulations
- Fracture
- Affection de la colonne vertébrale (une hernie discale p. ex.)
- Thrombose
- Maladie grave
- Troubles de l'équilibre
- Étourdissements ou vertiges
- Grossesse
- Épilepsie
- Stimulateur cardiaque
- Opération chirurgicale récente
- Emprise de stupéfiants ou d'alcool

ATTENTION
En cas de douleurs dans la poitrine, nausées, étourdissement ou essoufflement, cessez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.

Instructions d'entraînement

- Avant la séance d'entraînement, effectuez des exercices simples pour assouplir et échauffez les muscles.
- Ne chargez jamais l'appareil avec un poids total supérieur à 100 kg.
- Tenez-vous toujours tranquillement debout sur la plateforme vibrante. N'essayez jamais de courir dessus !
- Ne vous agenouillez jamais sur la tapis de course ou la plateforme vibrante.
- N'utilisez jamais l'appareil avec d'autres personnes simultanément.
- Retirez vos chaussures avant d'utiliser la plateforme vibrante.

Notes sur les appareils à alimentation électrique

Cet appareil est alimenté par un courant électrique ; de ce fait, le risque de choc électrique est foncièrement constant. Par conséquent :

- Ne saisissez jamais le connecteur avec des mains mouillées. N'utilisez pas l'appareil en extérieur ou dans des pièces avec une humidité élevée.
- Lorsque vous débranchez la fiche de la prise murale, tirez toujours directement sur le connecteur. Ne tirez jamais sur le câble, il pourrait être endommagé. Ne transportez jamais l'appareil en le tenant par le câble.
- Veillez à ne pas plier, écraser, pincer le câble d'alimentation, ni à l'exposer à des sources de chaleur ou des objets pointus ou tranchants. Évitez de laisser l'appareil devenir un obstacle sur lequel quelqu'un risquerait de trébucher.
- Si possible, n'utilisez pas de câble de rallonge. Si cela s'avère inévitable, veillez à n'utiliser que des câbles de rallonge simples (pas de multiprise), correspondant aux normes de sécurité en vigueur, protégés contre les éclaboussures et conçus avec des caractéristiques appropriées à l'appareil.
- Ne plongez jamais le produit dans l'eau ni dans aucun autre liquide, et maintenez-le à l'écart de la pluie et de l'humidité.
- Avant de le brancher à l'alimentation, assurez-vous que l'indication de tension électrique inscrite sur l'appareil correspond bien à celle délivrée par votre prise murale. Utilisez uniquement des prises murales reliées à la terre.

Traitement des déchets

Cet appareil électronique ne doit PAS être jeté dans la poubelle de déchets ménagers. Pour l'enlèvement approprié des déchets, veuillez vous adresser aux points de ramassage publics de votre municipalité.
Les détails concernant l'emplacement d'un tel point de ramassage et des éventuelles restrictions de quantité existantes par jour/mois/année, ainsi que sur des frais éventuels de collecte, sont disponibles dans votre municipalité.

CE

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

La société PEARL.GmbH déclare ce produit, NX-1106, conforme aux directives actuelles suivantes du Parlement Européen : 2001/95/CE, relative à la sécurité générale du produit, 2004/108/CE, relative au rapprochement des législations des États membres concernant la compatibilité électromagnétique, 2006/95/CE, relative au matériel électrique destiné à être employé dans certaines limites de tension, et 2011/65/UE, relative à la limitation de l'utilisation de certaines substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques.

PEARL.GmbH | PEARL-Str. 1-3 | 79426 Buggingen, Allemagne

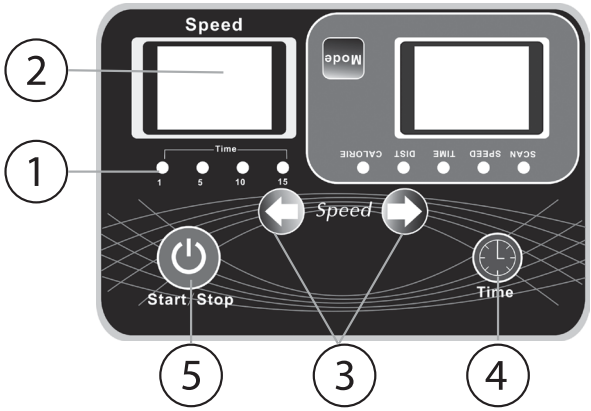
Directeur Service Qualité
Dipl.-Ing. (FH) Andreas Kurtasz
23.12.2013

Importé par : PEARL.GmbH | PEARL-Straße 1-3 | D-79426 Buggingen

DESCRIPTION DU PRODUIT

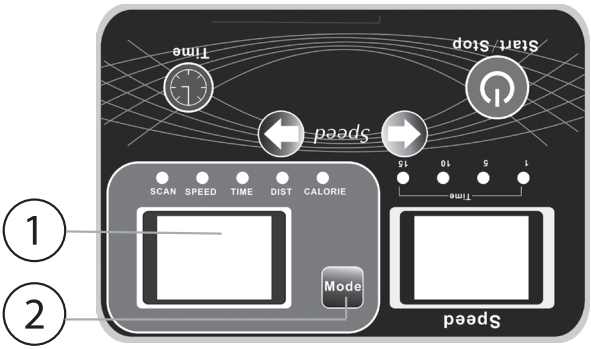
Panneau de commande de la plateforme vibrante

1. Affichage de la durée
2. Affichage de la vitesse
3. Touches de réglage de la vitesse
4. Touche Durée
5. Touche Marche/Arrêt



Panneau de commande du tapis de course

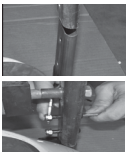
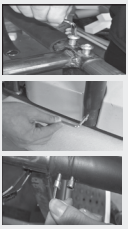
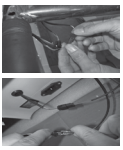
1. Affichage des valeurs mesurées
2. Touche Mode



ASSEMBLAGE

ATTENTION !
L'assemblage de l'appareil nécessite deux personnes.
N'effectuez pas l'assemble seul !

Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous que toutes les pièces suivantes sont au complet :
2 × vis hexagonales M8x50
2 × rondelles arquées
1 × écrou M6x45
1 × vis hexagonale 5 mm
1 × clé plate ouverte M14
1 × clé hexagonale extérieure
1 × écrou M8

	Lorsqu'il vous est livré, le tapis de course est vissé à la plateforme vibrante. Dévissez les vis.
	Glissez le tapis de course sur la pièce de liaison de la plateforme vibrante et fixez-le à l'aide des vis.
	Placez la rampe sur le cadre et fixez-la à l'aide des vis hexagonales.
	Reliez le câble de la plateforme vibrante et le tapis de course à l'unité de contrôle.
	Vissez fermement l'unité de contrôle.
	Réglez l'inclinaison du tapis de course à l'aide des pieds ajustables.

NOTE :
Placez un support sous le tapis de course afin de ne pas endommager le sol ou tapis pendant l'utilisation.

UTILISATION DE LA PLATEFORME VIBRANTE

Allumer/Éteindre

1. Branchez l'appareil à une prise murale via le câble d'alimentation. Actionnez alors l'interrupteur Marche/Arrêt situé sur la face arrière de la plateforme vibrante pour l'allumer.
2. Appuyez sur la touche Marche/Arrêt de l'unité de commande pour l'activer. L'appareil commence avec le réglage suivant : durée de 5 minutes et vitesse sur le niveau 1. La vitesse augmente lentement. Un signal sonore retentit avant qu'elle n'augmente.
3. Appuyez une nouvelle fois sur la touche Marche/Arrêt de l'unité de commande pour désactiver la plateforme vibrante.

NOTE :
Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une période prolongée, éteignez-le à l'aide de l'interrupteur Marche/Arrêt situé à l'arrière.

Régler la vitesse manuellement

Appuyez sur les touches de réglage de la vitesse (**SPEED**) pour régler la vitesse manuellement. Utilisez la touche Durée (symbole de l'horloge) pour régler la durée.

POSTURES

Les postures suivantes permettent de faire travailler des zones ciblées.

Debout

Tenez-vous debout sur la plateforme, sans chaussure, et tenez fermement les poignées. Contractez vos muscles et essayez d'absorber au mieux les vibrations au lieu de les laisser agir sans résistance.
Cette posture fait principalement travailler le dos, la taille, les fesses, les pectoraux et le ventre.

Posture du cavalier

Tenez-vous sur la plateforme, sans chaussure, et tenez fermement les poignées. Pliez les genoux et écartez les pieds de façon à dépasser un peu la largeur de vos épaules. Contractez vos muscles et essayez d'absorber au mieux les vibrations au lieu de les laisser agir sans résistance..
Cette posture fait principalement travailler les fesses et les cuisses.

Pointe des pieds

Montez sur la plateforme, sans chaussure, et prenez la posture du cavalier (cf. ci-dessus). Mettez-vous ensuite sur la pointe des pieds.
Cette posture fait principalement travailler les pieds, les fesses et les cuisses.

Départ accroupi

Penchez votre corps vers l'avant, comme pour le départ d'une course à pied. Appuyez-vous des deux mains sur la plateforme et étendez une jambe vers l'arrière. Contractez vos muscles et essayez d'absorber au mieux les vibrations au lieu de les laisser agir sans résistance..
Cette posture fait principalement travailler les épaules, le dos et les muscles des bras.

UTILISATION COMME TAPIS DE COURSE

Lors de l'utilisation de l'appareil comme tapis de course, vous pouvez choisir l'une des quatre options d'affichage suivantes à l'aide de la touche **MODE** :

Speed	Vitesse de course (0,9 à 9,9 km/h)
Timer	Durée écoulée de l'entraînement (0:00 à 99:59 minutes)
Distance	Distance courue (0,9 à 9,9 km)
Cal.	Calorie(s) dépensée(s) (0,0 bis 99 calories)
Scan	Changement de l'affichage toutes les 5 secondes

Maintenez la touche **MODE** appuyée pendant 3 secondes pour remettre toutes les valeurs à 0.

Ajuster le tapis de course
Si le tapis de course penche vers la droite ou vers la gauche, vous pouvez le stabiliser à l'aide des vis de réglage.

Le tapis de course penche vers la gauche : vissez les vis plus fermement comme indiqué sur l'illustration.

Le tapis de course penche vers la droite : desserrez les vis comme indiqué sur l'illustration.

STOCKAGE APRÈS UTILISATION

Après l'utilisation du tapis de course avec plateforme vibrante, repliez tout simplement le tapis de course contre l'unité de commande, et fixez-le à l'aide de la vis à ressort.

Vous pouvez ainsi ranger l'appareil de manière peu encombrante.